الضحك يُخفف من جفاف العين



الضحك يساعد على تخفيف الاكتئاب والقلق والألم المزمن (جامعة والدن)

القاهرة: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:54-12 سبتمبر 2024 م . 08 ربيع الأول 1446 هـ

كشفت دراسة إكلينيكية أُجريت في الصين، أن الضحك قد يكون فعّالاً مثل استخدام القطرات في تحسين أعراض مرض جفاف العين.

وأشارت الدراسة إلى أن تمارين الضحك قد تكون علاجاً أولياً يساعد في تخفيف أعراض هذا المرض المزعج، ونشرت النتائج، الأربعاء، في «المجلة الطبية البريطانية».

ويُعدّ مرض جفاف العين حالة مزمنة تؤثر على نحو 360 مليون شخص حول العالم، وتتمثل أعراضه في الشعور بالانزعاج واحمرار العينين والجفاف والحكة.

وعلى الرغم من أن العلاج التقليدي يتضمن استخدام القطرات المرطبة، فإن الدراسة الجديدة أضافت بُعداً مختلفاً يتمثل في الضحك بوصفه علاجاً محتملاً.

وأظهرت الأدلة السابقة أن العلاج بالضحك يُخفف من الاكتئاب والقلق والألم المزمن، ويُعزز من كفاءة الجهاز المناعي، وقد تم اعتباره علاجاً مكملاً مفيداً لعدد من الحالات المزمنة، لكن تأثير الضحك على مرض جفاف العين كان لا يزال مجهولاً حتى الآن.

ولتقييم فاعلية وسلامة تمارين الضحك في تخفيف أعراض مرض جفاف العين، تعاون باحثون من الصين والمملكة المتحدة لإجراء دراسة شملت 283 مشاركاً، تتراوح أعمارهم بين 18 و45 عاماً.

وجرى تقييم المرضى باستخدام مقياس مؤشر أمراض سطح العين (OSDI)، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ الأولى مارست تمارين الضحك، والثانية استخدمت مجموعة قطرات «هيالورونات الصوديوم» لتخفيف جفاف العين؛ إذ قام كل منهما بتطبيق العلاج لمدة 8 أسابيع.

وتمارين الضحك هي أنشطة بسيطة تُحفز الضحك المتعمد، إذ يتم المزج بين التنفس العميق وتكرار عبارات تثير الضحك بشكل متكرر، ما يُحفز عضلات الوجه، ويساعد في تقليل التوتر، وتحسين المزاج.

وتلقَّت مجموعة الضحك فيديو تعليمياً، وجرى توجيههم لتكرار عبارات معينة بصوت عالٍ لمدة 5 دقائق في كل جلسة، باستخدام تطبيق على الهاتف المحمول لمراقبة تعبيرات الوجه. أما المجموعة الأخرى فاستخدمت القطرات 4 مرات يومياً، وتتبعوا استخدامها من خلال التطبيق نفسه.

وفي نهاية الأسابيع الثمانية، أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في أعراض الجفاف لدى المجموعتين، مع انخفاض متوسط درجات مقياس مؤشر أمراض سطح العين، بمقدار 10.5 نقطة في مجموعة الضحك، و8.83 نقطة في مجموعة القطرات، ما يُشير إلى أن تمارين الضحك كانت فعّالة بشكل مشابه للقطرات.

كما سجلت تمارين الضحك تحسينات كبيرة في وظيفة «الغدد الميبومية» (الغدد الدهنية التي تمنع تبخر الدموع بسرعة)، وزمن انكسار الدموع، إضافة إلى تحسُّن الحالة النفسية. ولم يتم الإبلاغ عن أي آثار جانبية للعلاج في كلتا المجموعتين.

وقال الباحثون إن دراساتهم أثبتت أن تمارين الضحك تُعدّ تدخلاً آمناً وذا تكلفة منخفضة لتحسين أعراض مرض جفاف العين، ويمكن أن تكون علاجاً أولياً يُستخدم في المنزل للأشخاص الذين يعانون أعراض المرض.

مواضيع جفاف العين الصين